



# WEEKLY MENU



日曜日	7月3日 (火)				7月4日 (水)				7月5日 (木)				7月6日 (金)				7月7日 (土)				7月8日 (日)														
朝食	A	ライス 280g			kcal	470	A	ライス 280g			kcal	470	A	ライス 280g			kcal	470	A	ライス 280g			kcal	470	A	ライス 280g			kcal	470					
	B	パン・ジャムorマーガリン			kcal	296	B	パン・ジャムorマーガリン			kcal	296	B	パン・ジャムorマーガリン			kcal	296	B	パン・ジャムorマーガリン			kcal	296	B	パン・ジャムorマーガリン			kcal	296					
	A・B共通メニュー				kcal		A・B共通メニュー				kcal		A・B共通メニュー				kcal		A・B共通メニュー				kcal		A・B共通メニュー				kcal						
	目玉焼き				kcal	91	厚揚げとキャベツの味噌炒め				kcal	110	だし巻き卵				kcal	37	鶏肉団子の甘酢あん				kcal	100	ウインナー				kcal	116					
	なめ茸オクラ				kcal	20	豆もやしのナムル				kcal	23	小松菜のごま和え				kcal	29	ごぼうサラダ				kcal	68	マカロニコーンソテー				kcal	111					
	野菜サラダ				kcal	5	野菜サラダ				kcal	5	野菜サラダ				kcal	5	野菜サラダ				kcal	5	野菜サラダ				kcal	5					
	わかめと麩の味噌汁				kcal	23	大根と油揚げの味噌汁				kcal	28	豆腐とわかめの味噌汁				kcal	30	小松菜と人参の味噌汁				kcal	21	大根と麩の味噌汁				kcal	24					
沢庵・青かっぱ・梅				kcal	4	沢庵・青かっぱ・梅				kcal	4	沢庵・青かっぱ・梅				kcal	4	沢庵・青かっぱ・梅				kcal	4	沢庵・青かっぱ・梅				kcal	4						
牛乳				kcal	134	牛乳				kcal	134	牛乳				kcal	134	牛乳				kcal	134	牛乳				kcal	134						
材料名	鶏卵、小麦粉、おろし、大根、巻麩、若布、人参、キャベツ、グリーンソフ				厚揚げ、油揚げ、おろし、小松菜、大根、ピーキ、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏卵、豆腐、小松菜、若布、ごま、人参、キャベツ、グリーンソフ				鶏、牛蒡、大根、小松菜、マヨネーズ、唐辛子、ピーキ、人参、キャベツ、グリーンソフ				ウインナー、ピーキ、大根、巻麩、キャベツ、ピーキ、人参、キャベツ、グリーンソフ				ハム、野菜炒め、大豆のごまツナサラダ、野菜サラダ、キャベツと焙煎のりの味噌汁、沢庵・青かっぱ・梅、牛乳				鮭、ジャガイモ、玉葱、ピーキ、胡瓜、大根、春雨、若布、ピーキ、ごま、人参、キャベツ、グリーンソフ										
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g							
	A定食	747	23.0	15.8	2.6	774	22.0	19.3	2.8	709	20.0	12.6	3.3	802	20.8	17.8	3.7	864	25.8	20.4	3.0	810	21.5	22.0	6.7	754	18.4	12.1	2.9						
B定食	553	24.4	19.1	3.8	580	23.4	22.6	4.5	515	21.4	15.9	4.5	608	22.2	21.1	4.5	670	27.2	23.7	4.2	616	22.9	25.3	7.9	560	19.8	15.4	4.1							
昼食	ハヤシライス				kcal	682	胡麻だれ冷やし中華				kcal	530	焼き鳥丼				kcal	657	ひやむぎ				kcal	428	そばめし				kcal	669					
	大根のレモン和え				kcal	15	枝豆焼売				kcal	56	揚げジャコとキャベツのお浸し				kcal	26	冷奴				kcal	60	揚げ餃子				kcal	208					
	バナナ				kcal	32	パン				kcal	49	プリン				kcal	64	フルーツヨーグルト				kcal	45	コーヒーゼリー				kcal	78					
	野菜コンソメスープ				kcal	11	(ライス付き)				kcal		白菜と人参の味噌汁				kcal	21	(ライス付き)				kcal		野菜中華スープ				kcal	12					
材料名	豚、玉葱、ニンニク、大根、人参、ピーキ、水菜、ツナ、若布、キャベツ、バナナ				中華麺、ハム、鶏卵、豚、枝豆、胡瓜、ピーキ、キャベツ、ごま、パン				鶏、ジャガイモ、葱、キャベツ、大葉、白菜、人参、鯉節、プリン				ひやむぎ、ハム、鶏卵、豆腐、胡瓜、トマト、葱、生姜、海苔、鯉節、梨、黄桃、葡萄、パン、ヨーグルト				豚、中華麺、キャベツ、人参、白菜、グリーンソフ、水菜、生姜、青海苔、コーヒーゼリー				豚、鶏卵、ハム、大根、人参、水菜、玉葱、胡瓜、葱、カレー粉、マヨネーズ、ごま、ミカ				豚、油揚げ、玉葱、人参、葱、キャベツ、貝割れ大根、プリン、白菜、鯉節、ゼリー										
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g			
	定食	740	14.3	17.2	6.0	635	23.9	13.7	3.6	768	30.7	19.9	4.2	533	25.8	8.1	4.0	967	19.0	35.5	5.9	932	24.9	24.3	2.4	839	24.8	17.1	3.5						
夕食	A	鯖の七味焼き			kcal	339	A	豚肉と野菜のピリ辛炒め			kcal	270	A	豚肉と野菜のビーフン			kcal	238	A	デミカツ			kcal	275	A	麻婆豆腐			kcal	335					
	B	鯖の煮付け			kcal	343	B	豚肉と青菜の塩炒め			kcal	212	B	海鮮ビーフン			kcal	169	B	味噌カツ			kcal	297	B	豚肉とピーマンの炒め物			kcal	228					
	A・B共通メニュー				kcal		A・B共通メニュー				kcal		A・B共通メニュー				kcal		A・B共通メニュー				kcal		A・B共通メニュー				kcal						
	ポテトサラダ				kcal	81	ツナじゃが				kcal	68	選べる小鉢				kcal	63	がんもと野菜の煮物				kcal	49	白菜のピーナッツ和え				kcal	32					
ライス				kcal	470	ライス				kcal	470	ライス				kcal	470	ライス				kcal	470	ライス				kcal	470						
大根と人参の味噌汁				kcal	22	白菜と麩のおすまし				kcal	9	にらと卵のスープ				kcal	21	椎茸と人参のおすまし				kcal	7	わかめスープ				kcal	11	豆腐とわかめの味噌汁				kcal	30
材料名	鯖、ジャガイモ、生姜、キャベツ、人参、貝割れ大根、玉葱、胡瓜、大根、唐辛子、マヨネーズ				豚、ハム、玉葱、キャベツ、人参、小松菜、白菜、ジャガイモ、ニンニク、生姜、筍、巻麩				豚、ハム、アサリ、海老、鶏卵、ニンニク、生姜、玉葱、キャベツ、人参、ごま、筍、木耳、ピーキ				豚、がんもどき、キャベツ、人参、水菜、大根、葱、里芋、椎茸				豚、豆腐、ピーナッツ、玉葱、葱、ピーキ、白菜、人参、ニンニク、生姜、キャベツ、若布、ごま				豚、油揚げ、豆腐、玉葱、葱、キャベツ、ピーキ、人参、大葉、切干大根、若布				鶏、鶏卵、マヨネーズ、大根、人参、水菜、玉葱、胡瓜、カレー粉、マヨネーズ、ピーキ										
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g			
	A定食	912	26.5	32.7	2.9	817	25.3	16.4	4.6	792	20.2	17.9	3.5	801	19.5	18.5	3.7	848	27.6	22.4	5.4	745	25.8	14.9	3.3	970	33.6	33.6	2.8						
B定食	916	26.7	32.1	4.4	759	23.1	14.8	3.3	723	18.4	11.3	3.9	823	20.6	18.3	4.6	741	25.8	13.3	4.9	745	24.2	14.9	3.5	1166	36.2	45.7	3.3							

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 西洋フード・コンパスグループ(株)